

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	副品	營養成分	營養成分	營養成分	營養成分	營養成分	營養成分	
								白米(克)	糙米(克)	雞蛋(個)	雞肉(克)	豬肉(克)	魚(克)	
1	三	有機白飯 <small>有機米</small>	筍香燒肉 <small>雞肉(主)、竹筍/燒</small>	香燒翅小腿x1 <small>雞翅(主)/燒</small>	芹香海絲 <small>海帶絲(主)、白干絲、雞肉、芹菜/炒</small>	有機青菜	古早味麵線糊 <small>紅麵線、時蔬、雞肉</small>	6	3	2	3	0	830	
2	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	親子雞肉井 <small>雞肉(主)、時蔬、雞蛋/燒</small>	△韭香甜條x3 <small>甜條(主)、韭菜/炒</small>	螞蟻上樹 <small>甘藷(主)、冬菇、時蔬、雞肉/炒</small>	有機青菜	四神湯 <small>大薯仁、時蔬、雞肉、四神湯丸</small>	水果	6	2.9	2.2	2.8	1	879
3	五	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	咖哩肉燥 <small>雞肉、時蔬、咖哩粉/燒</small>	★✓卡啦雞排x1 <small>雞肉(主)/炸</small>	※高麗炒鴻喜菇 <small>甘藷(主)、鴻喜菇、時蔬/炒</small>	有機青菜	好彩頭蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、雞肉、玉米</small>	6	2.8	2	2.9	0	811	
6	一	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	塔香肉柳 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	★✓麥香雞x1 <small>雞肉(主)/燒</small>	白菜滷 <small>大白菜(主)、時蔬、雞肉/燒</small>	綠色青菜	海芽薑絲湯 <small>海帶芽、薑</small>	乳品	6	2.9	2	2.8	1	874
7	二	白飯 <small>白米</small>	豆豉燒雞 <small>雞肉(主)、時蔬、豆豉/炒</small>	叉燒肉x4 <small>雞肉(主)/燒</small>	蠔油鮮菇 <small>鮮菇、時蔬/燒</small>	綠色青菜	奇亞籽麥茶 <small>麥茶、奇亞籽</small>	6	2.9	1.8	3	0	818	
8	三	有機白飯 <small>有機米</small>	冰糖豬腳 <small>雞肉(主)、時蔬、冰糖/燒</small>	※蕃茄炒蛋 <small>雞蛋、蕃茄/炒</small>	脆炒鮮筍 <small>竹筍(主)、時蔬、雞肉/炒</small>	有機青菜	肉骨茶湯 <small>白蘿蔔、雞肉、肉骨茶丸</small>	水果	6	3	2	3	1	890
9	四	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	焗醬燉雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	瓜仔肉 <small>雞肉、臘瓜/燒</small>	※彩繪花椰 <small>花椰菜(主)、時蔬、雞肉/炒</small>	有機青菜	味噌湯 <small>新豆腐、味噌、時蔬</small>	果汁	6	2.9	2.2	2.8	1	879
10	五	義大利麵 <small>義大利麵</small>	醬燒豬排x1 <small>豬排(主)/燒</small>	※蕃茄肉醬 <small>雞肉、時蔬、蕃茄醬/燒</small>	△★地瓜酥餅x1 <small>地瓜酥/燒</small>	有機青菜	玉米濃湯 <small>玉米、胡蘿蔔、雞蛋</small>	6	2.9	2	2.8	0	814	
13	一	芝麻飯 <small>白米、芝麻</small>	※蒲燒鯛魚x1 <small>鹽燒鯛魚/燒</small>	肉燥干丁 <small>雞肉(主)、時蔬、豆干/燒</small>	高麗炒肉絲 <small>甘藷(主)、雞肉、時蔬/炒</small>	綠色青菜	米粉湯 <small>米粉、時蔬、雞肉</small>	原味優酪乳	6	2.9	2	2.7	1	869
14	二	白飯 <small>白米</small>	糖醋雞球 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	✓義式肉丸x1 <small>雞肉、時蔬/燒</small>	金菇什錦羹 <small>大白菜(主)、時蔬、金針菇、雞肉/炒</small>	綠色青菜	山藥排骨湯 <small>山藥、排骨、時蔬</small>	水果	6	2.7	2.2	3	1	873
15	三	有機白飯 <small>有機米</small>	蘿蔔燒豬 <small>雞肉、蘿蔔/燒</small>	滷二節翅x1 <small>二節翅/滷</small>	韭香銀芽 <small>綠豆芽(主)、韭菜/炒</small>	有機青菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆、薏仁</small>	6	2.8	2	2.9	0	811	
16	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	塔香雞丁 <small>雞肉(主)、九層塔/燒</small>	※海結滷蛋x1 <small>雞蛋(主)、海帶絲/滷</small>	大醬豆腐 <small>豆腐、時蔬、雞肉/燒</small>	有機青菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、雞肉</small>	水果	6	2.9	1.8	2.9	1	873
17	五	白油麵 <small>白油麵</small>	燒烤豬排x1 <small>豬排(主)/燒</small>	招牌炸醬 <small>雞肉、豆干、時蔬/燒</small>	✓鮮肉鍋貼x1 <small>鍋貼/燒</small>	有機青菜	筍香什錦湯 <small>竹筍、時蔬、雞肉</small>	6	2.9	1.9	3	0	820	
20	一	香鬆飯 <small>白米、香鬆</small>	家香燒肉 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	焗烤洋芋 <small>馬鈴薯(主)、時蔬、雞肉、起司/烤</small>	※鮮炒花椰肉絲 <small>花椰菜、時蔬/炒</small>	綠色青菜	關東煮 <small>玉米、白蘿蔔</small>	乳品	6	2.9	2	2.7	1	869
21	二	白飯 <small>白米</small>	脆瓜雞丁 <small>雞肉(主)、時蔬、脆瓜/燒</small>	日式蒸蛋 <small>雞蛋(主)、柴魚/蒸</small>	絲瓜粉絲煲 <small>絲瓜、冬菇、時蔬/燒</small>	綠色青菜	大滷湯 <small>新豆腐、木耳、胡蘿蔔、雞肉、雞蛋</small>	水果	6	2.7	2.2	3	1	873
22	三	有機白飯 <small>有機米</small>	京醬肉絲 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	★炸豬排x1 <small>豬排(主)/炸</small>	筍燴油腐 <small>豆腐、筍/燒</small>	有機青菜	仙草茶 <small>仙草汁、全糖煉乳</small>	6.3	2.7	2	2.7	0	815	
23	四	薏仁飯 <small>白米、薏仁</small>	香滷雞翅x1 <small>雞肉(主)/滷</small>	✓海苔花枝丸x1 <small>花枝丸、海苔/滷</small>	※佛跳牆 <small>大白菜(主)、時蔬、雞肉/燒</small>	有機青菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽、雞蛋、薑</small>	果汁	6	3	2	3	1	890
24	五	香菇油飯 <small>長糯米、菇、雞肉</small>	洋蔥豬排x1 <small>雞肉(主)、洋蔥/燒</small>	酸甜雞 <small>雞肉(主)、時蔬/炒</small>	※彩繪玉米 <small>玉米、時蔬/炒</small>	有機青菜	味噌小魚湯 <small>新豆腐、味噌、時蔬、小魚乾</small>	6	3	2	3	0	830	
27	一	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	醬燒雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	肉絲炒干片 <small>雞肉、豆干/炒</small>	塔香寬粉 <small>時蔬、寬粉、九層塔/炒</small>	綠色青菜	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、雞肉</small>	減糖優酪乳	6	2.7	1.8	2.7	1	849
28	二	白飯 <small>白米</small>	糖醋肉片 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	★✓鹽酥雞x3 <small>雞肉(主)/炸</small>	彩蔬銀芽 <small>綠豆芽、時蔬/炒</small>	綠色青菜	玉米蛋花湯 <small>玉米、雞蛋</small>	水果	6	2.9	2	2.9	1	878
29	三	有機白飯 <small>有機米</small>	大醬燉雞 <small>雞肉、時蔬/燒</small>	蒜香肉條x4 <small>雞肉/燒</small>	瓠瓜木須 <small>瓠瓜、木耳、雞肉/炒</small>	有機青菜	酸辣湯 <small>新豆腐、木耳、胡蘿蔔、雞肉、雞蛋</small>	TAP豆漿	6.3	2.7	2	2.7	1	875
30	四	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	蜜汁燒肉 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	※高麗炒豬肉 <small>甘藷(主)、雞肉/炒</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、雞肉、薑/燒</small>	有機青菜	珍珠冬瓜 <small>珍珠、冬瓜</small>	6	2.9	2	2.6	0	805	
31	五	野菇炒飯 <small>白米、菇、時蔬</small>	三杯雞 <small>雞肉、時蔬/燒</small>	滷豬肋排x1 <small>豬肋排/滷</small>	※茄汁肉醬洋芋 <small>馬鈴薯、時蔬、雞肉/燒</small>	有機青菜	黃芽鮮蔬湯 <small>黃豆芽、時蔬</small>	水果	6	3	2	3	1	890

所有豆類製品及玉米均為非基因改造食品。△表示全穀雜糧類加工品。★表示油炸品。✓表示肉類加工品。※表示護眼食材。

本菜單含有蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用。

主菜種類(次/月)			主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材分析(次/月)		其它分析(次/月)	
水產品	雞肉	豬肉	生鮮食材	調理食品	△全穀雜糧類加工品	✓肉類加工品	★油炸品	甜湯
1次	10次	12次	23次	0次	2次	6次	5次	4次